



nami

National Alliance on Mental Illness

興奮抑鬱症 (舊譯狂躁抑鬱症)

Bipolar Disorder

全美精神疾病聯盟

興奮抑鬱症，或雙極性情感疾病，是一種嚴重的醫學病症，它影響著兩百萬美國成年人。此病症的特征為情緒、精力和日常生活能力的極端波動和改變。

興奮抑鬱症的患者會經歷交替出現的興奮期（情緒極度高漲興奮），抑鬱期（情緒極度低落），以及同時經歷興奮和低落的混合狀態期。這些異常強烈情緒的發病期可能會持續幾天、幾周、甚至數月，並常與正常情緒時期相間隔。

興奮抑鬱症是會重復發病的慢性病症，通常始於青少年期。藥物治療、心理治療、輔助小組聚會和有關此症的教育都是治療興奮抑鬱症的重要元素。

症狀

以下是興奮抑鬱症的常見症狀：

興奮期。思維、行動過於活躍，憤怒，判斷力失准，購買欲和性欲增強，具攻擊性行為，妄大自尊，妄想，過分感覺工作效率高，以及過分自信。有時也會出現失控，崩潰，極度易怒，以至最終無法正常生活。興奮期常被患者認為是感覺最好的時候，因此很少有患者在興奮期間尋求治療。

抑鬱期。失去感覺喜悅的能力，極度憂傷，易怒，睡眠規律改變，食欲減退，注意力下降，自卑和有自殺意念。

病因

科學研究表明興奮抑鬱症可能是由大腦中某些部位的化學物質的失衡所致。研究人員還發現證據證明此症與基因遺傳有關。一些生活事件，如巨大損失、慢性疾病或經濟困難等，會使有患病傾向的人發病。

治療方法

大多數興奮抑鬱症患者（八成至九成）可以通過合適的治療達到康復。持續地服用情緒穩定劑能有效地減低多數患者發病的次數和嚴重性。此外，心理療法和精神健康教育可以幫助患者了解自己疾病，並學會處理應付壓力以免再發病。治療方案的有效程度取決於疾病的嚴重程度，發病時間的長短，患者對治療的反應，和患者在治療與康復過程中的投入程度。

康復

雖然興奮抑鬱症是一種慢性疾病，但它是可以治療的，而且現今的治療方法正在不斷地提高患者及其家人朋友對康復的展望。通過正確的診斷，有效的藥物治療，對健康保健的重視，及病友和家人的支持，大多數患者的症狀能大大緩解，並過上滿足而有意義的生活。